

# GROEPSFITNESS ROOSTER

GELDIG VANAF 15 JANUARI

#DUURZAAMDEMIX

ZAAL 1 ▶ ZIJN LIVESTREAMLESSEN TE VOLGEN OP DEMIXTHUIS.NL

HET MEEST RECENTE ROOSTER STAAT ALTIJD IN MYWELLNESS

MAANDAG	ZAAL 1 ▶	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
08.45			COMBY FIT			
09.15	BODYSTEP	BODYBALANCE		SPINNING	MIXCIRCUIT	
09.30						
09.45			COMBY FIT			
10.15	XCORE	PILATES				
12.30	BODYPUMP					
18.30	GRIT STRENGTH					BXB SK
19.00		BODYSHAPE	JUDO/JIUTSU 17+	SPINNING		
19.15	BRN					
19.30						HIIT & RUN
20.00		ZUMBA	GRIT CARDIO	RPM	COMBY FIT	AQUA BOOTCAMP
20.15	BODYPUMP					
20.30			COMBY FIT			
21.00		BODYBALANCE				
DINSDAG	ZAAL 1 ▶	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
08.45			COMBYFIT			LIGHT AQUA BOOTCAMP
09.00						
09.15	BODYSHAPE				MIXCIRCUIT	
09.45			COMBY FIT			
10.15		EASY YOGA				
18.00	BRN					
18.30		YIN YOGA	PINK FIGHT			
19.00	LM CORE					BXB SK
19.30	BODYATTACK	BODYJAM	MIX FIGHT	SPINNING		
20.30	BODYPUMP	BODYSTEP	JUJITSU 16+			
WOENSDAG	ZAAL 1 ▶	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
09.15	BODYPUMP	BRN		RPM	MIXCIRCUIT	
10.15	LM CORE	YINYANG YOGA				
18.30	BODYPUMP					
19.00		GRIT CARDIO	COMBY FIT	RPM		HIIT & ROW SK
19.30	GRIT STRENGTH	EASY YOGA				
20.00	BODYSHAPE		JJ/NWEZA	RPM		AQUA BOOTCAMP
20.30		BRN				
DONDERDAG	ZAAL 1 ▶	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
08.45			COMBY FIT			
09.00						AQUA BASIX
09.15	BODYSHAPE				MIXCIRCUIT	
09.45			COMBY FIT			
10.00				SPINNING NIEUW		
10.15		YIN-NIDRA YOGA				
18.00	ZUMBA					
18.30		BRN	PINK FIGHT			
19.00	LM CORE				COMBYFIT	HIIT & CYCLE CYCLE
19.30	BODYATTACK	BODYJAM	MIXFIGHT			HIIT & RUN
20.00				SPINNING		
20.30	BODYPUMP	BODYBALANCE	JUJITSU 16+			
VRIJDAG	ZAAL 1 ▶	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
08.15						
09.00		VINYASA FLOW YOGA				
09.15	BODYSTEP			RPM	MIXCIRCUIT	
10.15	BRN	PILATES				
19.00			JUDO 16+			
19.30	BODYPUMP					
ZATERDAG	ZAAL 1 ▶	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
08.30		COMBY FIT				BXB ZAAL 1
09.00	BRN					HIIT & ROW SK
09.30		BODYBALANCE		SPINNING		
10.00	LM CORE					
10.30	BODYPUMP	GRIT STRENGTH				
10.15				SPINNING		
11.30	BODYATTACK					
12.00						
ZONDAG	ZAAL 1 ▶	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	OUTDOOR	SMALL GROUP
09.00					MAANDAG	BXB ZAAL 1
09.15				RPM	18.30 BOOTCAMP	
09.30	BODYSHAPE	ZUMBA				
10.00			MIX FIGHT		WOENSDAG	
10.15				RPM	18.30 BOOTCAMP	
10.30	BODYSTEP	BODYBALANCE		RPM	ZONDAG	
11.15					09.00 BOOTCAMP	
11.30	BODYPUMP					
12.30			BJJ/NE-WAZA 15+			

## GROEPSFITNESS LESOMSCHRIJVINGEN

### BODY & MIND

#### VINYASA FLOW YOGA ★

Bij deze vloeiende vorm van yoga wisselen verschillende houdingen elkaar af. De nadruk ligt in deze les op de fysieke inspanning: het vergroten van (innerlijke) kracht, concentratie en uithoudingsvermogen.

#### EASY YOGA ★

In deze les verlagen we het tempo, beperken we de moeilijkheid van de oefeningen en is er meer ruimte voor ontspanning. De perfecte yoga les voor beginners.

#### YINYANG YOGA ★

Een Yin Yang les richt zich op het versoepelen en versterken van bindweefsel en gewrichten. Het is een les waarin je zowel fysiek uitgedaagd wordt als geheel tot rust komt. Yin verwijst naar het onbeweeglijke in ons lichaam: het bindweefsel en gewrichten omdat zij stijf en weinig elastisch zijn. Bij Yin yoga laten we de spieren zoveel mogelijk los.

#### YIN NIDRA YOGA ★

In de Yin Nidra yoga les wordt Yin yoga gecombineerd met Yoga Nidra. We houden ontspannende houdingen voor langere tijd vast, zodat het lichaam spanning kan los laten. We eindigen met Yoga Nidra, dit is een geleide meditatie om jouw lichaam in een diepe staat van ontspanning te brengen.

#### BODYBALANCE ★

Body en mind les, met elementen uit tai chi, yoga en Pilates, gegeven op muziek. Verbeterd de lichaamshouding, coördinatie en lenigheid, en draagt bij aan geestelijke ontspanning.

#### PILATES ★★

Trainingswijze waarbij de nadruk op versterking van de romp ligt. Bij pilates train je de zogenoemde stabiliteitsspieren, deze zorgen in je dagelijks leven voor o.a. een juiste houding. Pilates is ook geschikt bij rug- of schouderklachten.

### INTENSITY

#### BODYPUMP ★★

Een krachtprogramma op motiverende en afwisselende muziekstijlen, waarbij alle spiergroepen aan bod komen.

#### GRIT CARDIO ★★★

Deze training is ontwikkeld om vet te verbranden en in no-time je atletische capaciteit te vergroten. Deze explosieve 30-minuten team training combineert high impact body weight oefeningen zonder gebruik van materialen.

#### GRIT STRENGTH ★★★

GRIT Strength is een intensieve 30-minuten durende training waarbij je de grote spiergroepen behoorlijk aanpakt. Dit is een zeer uitdagende workout, geschikt voor iedereen die serieus aan zijn of haar fitheid wil werken.

#### MIXFIGHT ★★★

MIXfight is een mix van martial arts training, weerbaarheidstraining en fun! Er wordt in deze les o.a. gebruik gemaakt van de kickbags en stootkussens.

#### OUTDOOR BOOTCAMP ★★★

De buitenlucht in om daar te werken aan een betere conditie. Ervaar de uitdaging maar bovenal ook het plezier van het werken aan je uithoudingsvermogen en kracht in de buitenlucht. We starten bij DeMIX.

#### LESMILLS CORE ★★

Een 30 minuten durende workout die zich concentreert op de core. Train je buik- en bilsieren, je functionele kracht en voorkom blessures.

#### PINKFIGHT ★★

Een intensieve workout voor vrouwen. Het is de manier om in vorm te komen en conditie op te bouwen. Een combinatie van vechtsporttechnieken, met een pittige cardio workout en een circuittraining. Je hoeft geen ervaring te hebben met vechtsport om mee te kunnen doen. Pinkfight is stoer, uitdagend, laag-drempelig en fun. Geen tot minimaal fysiek contact.

### CARDIO

#### BODYATTACK ★★★

Bodyattack is gericht op uithoudingsvermogen en calorieverbruik. Voor wie hard wil werken zonder moeilijke choreografie.

#### BODYSTEP ★★★

Het ultieme stepprogramma op basis van makke-lijke en afwisselende combinaties. Hoog calorie-verbruik en veel plezier!

#### BODYJAM ★★

De dans-workout met de nieuwste dansstijlen op de coolste muziek. Het fun aspect en het cardio aspect zijn bij BODYJAM even belangrijk.

#### XCORE ★★

De training met een buis gevuld met grit. Een workout voor buik, rug en schouders!

#### BRN ★★

Een toegankelijke en effectieve groepsles, waarbij je gebruik maakt van twee kleine Xcore buisjes. BRN is een workout waarmee je optimaal calorieën verbrandt en je hele lichaam in shape brengt!

#### ZUMBA ★★

Verbeter al dansend je uithoudingsvermogen. Zumba is een dans-fitnessworkout op Latin muziek.

### VITAAAL

#### BODYSHAPE ★

Een leuke afwisselende les waarin spierversterkende oefeningen centraal staan, maar ook uithoudingsvermogen niet wordt vergeten.

#### MIXCIRCUIT ★

Een heerlijke training om weer lekker snel in conditie te komen. In een iets ander jasje dan je gewend bent, maar zeker niet minder effectief.

#### COMBY FIT ★

Comby Fit is een gevarieerde les voor jong en oud. Na een gezamenlijke warming wordt er op diverse circuit- en cardioapparatuur getraind. Dit wordt afgewisseld met spierversterkende en/of grondoefeningen.

### CYCLE

#### RPM & SPINNING ★★★

Al onze cycle lessen zijn geschikt voor zowel gevorderde als beginnende sporters. Als deelnemer kies je zelf de weerstand waarop je fietst, waardoor je zelf bepaalt hoe intensief de les is.

#### CATEGORIE ★

Lessen met een lage intensiteit en/of zeer geschikt voor beginnende sporters.

#### CATEGORIE ★★

Lessen met een gemiddelde intensiteit, geschikt voor zowel beginnende als ervaren sporters.

#### CATEGORIE ★★★

Lessen met hoge intensiteit, geschikt voor ervaren sporters. Er worden wel opties gegeven om ook als beginnende sporter deel te kunnen nemen, maar let op; de intensiteit is wel hoog!

### SMALL GROUP

Persoonlijke aandacht, kleinere groepen en exclusieve lessen. Dat is wat onze Small Group lessen kenmerkt. Met maximaal 8-12 deelnemers per les (afhankelijk van de les) ben je verzekerd van persoonlijke aandacht en techniekcoaching. De coaches die deze lessen geven hebben zich gespecialiseerd in de les die zij geven, en zijn buiten de lessen om ook bereikbaar via de Facebook groep voor de deelnemers. De lessen worden gegeven buiten het reguliere groepslesrooster en zijn dus "extra", ze vergroten de capaciteit. De lessen vallen tussen Personal Training en groepslessen. Meer info over [SMALL GROUP](#).

### BXB

Een 30 minuten durende spierversterkende workout met de focus op Billen, Benen en Core. Door het gebruik van een elastische band vergroten we de weerstand voor nog meer resultaat. De trainingen hebben plaats voor maximaal 10 deelnemers waardoor er meer aandacht is voor jou, jouw doelen en techniek.

### HIIT & ROW

Deze super fullbody combi van skillrow training én hiit exercises ernaast zorgt voor een boost van jouw energie en een killer van calorieën. Versterk je core en verbeter je uithoudingsvermogen in slechts 30 minuten afzien.

### HIIT & CYCLE

Een korte, maar uitdagende High Intensity Interval training op de smartbikes. Geen reguliere cycle les van bergen en dalen, maar fullbody uitdaging waarbij we ons richten op het verbeteren van uithoudingsvermogen door meerdere korte hartslagpieken te halen in 30 minuten. Voor de fietser die een uitdaging zoekt of de cardio knaller die afwisseling wil.

### HIIT & RUN NIEUW

Een High Intensity training waarbij trainingen op de Skillrun worden afgewisseld met interval oefeningen op de vloer. Stel je voor; burpees, pushups en een ultieme looptraining in 30 minuten. Haal het maximale uit jezelf in cardio én kracht.

### CROSSMIX

Zin in een toffe WOD? Wil je sterk en fit worden? Doe mee met CROSSMIX. Altijd een combinatie van kracht en cardio met elke les een nieuwe uitdaging!

### AQUA BASIX ★

In een Aqua Basix les staat bewegen centraal. We gebruiken verschillende materialen voor de oefeningen, zoals waterdumbbells, flexibeams, buizen en ballen. Deze aqua les is speciaal voor iedereen die onder begeleiding wil bewegen, maar ook voor deelnemers die door lichamelijke beperkingen niet altijd kunnen sporten.

### AQUA BOOTCAMP ★★

Intensieve oefeningen in het water, gecombineerd met oefeningen met eigen lichaamsgewicht (zoals push-ups) op het droge.

### AQUA BOOTCAMP LIGHT

De naam Aquabootcamp Light zegt het al. De les houdt het midden tussen een Aquabootcamp en Aquashape les en is goed te volgen voor iedereen van ieder fitheidsniveau. ★

### OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m donderdag	07.00 u tot 23.00 u
Vrijdag	07.00 u tot 22.00 u
Zaterdag en zondag	08.00 u tot 18.00 u

DeMIX Fitness & Leefstijl Nieuwegein  
Merweplein 3, 3432 GN Nieuwegein, T 030-6021471